

Ensino a distância no Brasil é uma pseudodemocratização, afirma professor da USP

A recente regulamentação do ensino a distância (EaD) no país traz avanços, mas ainda não garante a qualidade necessária na formação universitária. O professor Daniel Cara, da Universidade de São Paulo (USP), ressalta que, embora a nova norma ajude a organizar o setor, ainda prioriza o lucro em vez da formação de qualidade.

Cara argumenta que a educação de qualidade deve ser predominantemente presencial. Ele destaca que cursos como medicina, enfermagem, odontologia e licenciaturas necessitam de interação constante entre alunos, professores e práticas. A nova legislação limita o ensino remoto em áreas como saúde, psicologia e direito, exigindo que ao menos 20% das aulas sejam presenciais ou síncronas. Para o professor, esse é um avanço modesto, dado que anteriormente muitos cursos não exigiam aulas ao vivo.

Ele expressa preocupação com a chamada democratização do ensino. Apesar de reconhecer que o EaD ampliou o acesso ao ensino superior, alerta que isso ocorreu em detrimento da qualidade das formações. Para Cara, muitos estudantes optam por EaD por necessidade, principalmente aqueles de contextos de vulnerabilidade, onde um diploma significa uma oportunidade no mercado de trabalho. No entanto, ele observa que muitos acabam enfrentando dificuldades após a conclusão do curso, em vez de encontrar melhores oportunidades.

Cara também aponta que, embora haja exemplos de alunos bem-sucedidos em cursos a distância, esses casos são a exceção. Ele critica a valorização excessiva do certificado em detrimento do aprendizado efetivo.

Além disso, o professor destaca o papel das instituições privadas na deterioração da qualidade do ensino superior. Segundo ele, muitas dessas instituições priorizam o lucro e não têm compromisso com a educação, resultando em um crescimento desordenado do setor. Ele afirmou que a nova regulamentação é um passo na direção certa, pois estabelece critérios mínimos para o funcionamento dos cursos EaD e exige que as instituições ofereçam infraestruturas adequadas, como polos presenciais com professores.

Outra importante mudança foi a criação da categoria de cursos semipresenciais, que devem ter pelo menos 70% da carga horária presencial. O educador acredita que essa alteração pode impactar as margens de lucro das instituições, enviando um recado claro: a expansão do ensino deve ser feita de forma mais equilibrada, priorizando a qualidade.

Cara afirma que é necessário um controle mais rigoroso das instituições privadas de ensino superior e considera que essa nova legislação é apenas o primeiro passo. Ele vê a educação superior como fundamental para o desenvolvimento do país e espera que as instituições cumpram o papel de oferecer a educação que o povo merece.

Fonte: Ensino à distância no Brasil é uma pseudodemocratização, afirma professor da USP | Folha do Noroeste

01) Com base nas informações do texto e nas relações existentes entre as partes que o compõem, assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) Para o professor Daniel Cara, a nova regulamentação do ensino a distância ainda prioriza o lucro.
- (B) O professor Daniel Cara vê a educação superior como fundamental para o desenvolvimento do país.
- (C) Segundo o professor Daniel Cara, o ensino a distância ampliou a qualidade do ensino superior no Brasil.
- (D) A nova legislação do ensino a distância criou uma nova categoria de cursos.
- (E) O professor Daniel Cara afirma que é necessário um controle mais rigoroso das instituições privadas de ensino superior.

02) Assinale a alternativa cuja palavra NÃO apresente dígrafo:

- (A) Professor.
- (B) Chamada.
- (C) Exemplos.
- (D) Reconhecer.
- (E) Melhores.

03) Assinale a alternativa cuja palavra seja paroxítona:

- (A) Práticas.
- (B) Necessária.
- (C) Síncronas.
- (D) Mínimos.
- (E) Após.

04) Assinale a alternativa que apresente a circunstância estabelecida pelo termo em destaque no período: Cara afirma que é necessário um controle mais rigoroso das instituições privadas de ensino superior e considera que essa nova legislação é apenas o primeiro passo.

- (A) Intensidade.
- (B) Tempo.
- (C) Modo.
- (D) Negação.
- (E) Dúvida.

05) Assinale a alternativa que apresente a função sintática exercida pela oração em destaque no período: No entanto, ele observa que muitos acabam enfrentando dificuldades após a conclusão do curso, em vez de encontrar melhores oportunidades.

- (A) Sujeito.
- (B) Objeto Indireto.
- (C) Predicativo.
- (D) Aposto.
- (E) Objeto Direto.

MATEMÁTICA/RACIOCÍNIO LÓGICO

06) A tabela seguinte descreve a distância (em quilômetros) de cada colaborador até o seu local de trabalho na Empresa Beta:

DISTÂNCIA	COLABORADORES
0 /--- 2	60
2 /--- 4	40
4 /--- 6	27
6 /--- 10	33
TOTAL	160

Com base nos dados da tabela, o percentual de colaboradores que reside a mais de 4km da empresa corresponde a:

- (A) 18,5%.
- (B) 28,5%.
- (C) 34,5%.
- (D) 35,5%.
- (E) 37,5%.

07) Em uma viagem por um país da América Latina, seu Luís aproveitou para realizar compras de alguns artigos de pesca que julgou estarem com bons preços. No caixa, quando foi realizar o pagamento de suas compras, foram apresentadas duas opções:

Em dólares americanos: \$ 218,50
Em reais: R\$ 1.267,30

Seu Luís optou pelo pagamento em reais. Com base nestes dados, o valor da cotação do dólar/real neste dia é igual a:

- (A) R\$ 5,80.
- (B) R\$ 5,96.
- (C) R\$ 5,95.
- (D) R\$ 5,98.
- (E) R\$ 6,02.

08) Em um determinado dia, a produção de mel (em litros) de uma cooperativa se fosse acondicionada em embalagens de 200 ml utilizaria 240 embalagens a mais do que se a opção fosse utilizar embalagens de 500 ml. Com base nestas informações, a produção de mel nesta data corresponde a:

- (A) 60 litros.
- (B) 75 litros.
- (C) 80 litros.
- (D) 90 litros.
- (E) 100 litros.

09) O reservatório de água do Colégio Issac Newton tem forma de um cubo com 1,50 metros de lado, desta forma, o volume (em litros) de água que este reservatório comporta é igual a:

- (A) 2.500 litros.
- (B) 2.750 litros.
- (C) 3.125 litros.
- (D) 3.375 litros.
- (E) 4.250 litros.

10) Os dados seguintes são referentes ao atraso (em minutos) de um trem ao passar em uma determinada estação ao longo de sete dias:

1,5	3,5	3,0	2,5	2,0	3,5	5,0
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Com base nestes dados, é correto afirmar que:

- (A) A média e a mediana da série são iguais a 2,5 minutos.
- (B) O valor da moda é maior que o da mediana.
- (C) A amplitude de tempo é igual a 3 minutos.
- (D) O ponto médio da série é igual a 4 minutos.
- (E) A média, moda e a mediana da série possuem o mesmo valor.

CONHECIMENTOS GERAIS

11) O município de Céu Azul foi instalado em dezembro de 1968. Naquele ano, o Brasil atravessava um dos períodos mais repressivos do regime militar (1964-1985), com a instauração do Ato Institucional nº 5 (AI-5) que cassou direitos políticos, suspendeu garantias constitucionais e autorizou a censura prévia a veículos de comunicação. Esse marco histórico é associado a um general conhecido por liderar um gabinete alinhado à "linha dura" militar. Qual das alternativas abaixo se refere ao general que governava o Brasil em 1968?

- (A) Deodoro da Fonseca.
- (B) Floriano Peixoto.
- (C) Hermes da Fonseca.
- (D) Ernesto Geisel.
- (E) Costa e Silva.

12) Céu Azul, município paranaense colonizado por imigrantes europeus no século XX, preserva tradições culturais herdadas desses grupos. O Kerbfest é uma festividade anual que combina música folclórica, gastronomia típica e celebrações comunitárias, incluindo procissões e corais. A origem dessa festa está ligada a uma denominação religiosa que valoriza a liturgia religiosa, a educação comunitária e a preservação de rituais coletivos. Qual das alternativas abaixo se refere à denominação religiosa diretamente associada à origem do Kerbfest de Céu Azul?

- (A) Islamismo Sunita.
- (B) Protestantismo Luterano.
- (C) Budismo Theravada.
- (D) Judaísmo Conservador.
- (E) Espiritismo Kardecista.

13) Preencha as lacunas e assinale a alternativa correta correspondente.

A bacia hidrográfica de Céu Azul é composta por rios que sustentam a biodiversidade local. Um dos principais cursos d'água do município é o Rio _____, que atravessa a região sul e deságua no Rio _____, que por sua vez é um dos principais rios de todo o Paraná.

- (A) Treze/Iguaçu.
- (B) Negro/Paraná.
- (C) Amazonas/Solimões.
- (D) Tibagi/Tietê.
- (E) Paranapanema/Tocantins.

14) Céu Azul, município paranaense localizado na região da Tríplice Fronteira, destaca-se por sua riqueza ambiental e políticas de preservação. Com mais de 70% de seu território coberto por áreas de floresta nativa e reservas legais, o município é frequentemente referido em campanhas turísticas por um título que reforça a identidade do município como destino ecológico. Qual das alternativas abaixo corresponde a esse título?

- (A) Capital da Araucária.
- (B) Cidade das Nascentes.
- (C) Capital do Oxigênio.
- (D) Portal das Cataratas.
- (E) Terra dos Pinheirais.

15) Hugo de Nóbrega Motta, conhecido como Hugo Motta, é um político paraibano filiado ao partido Republicanos. Sobre sua trajetória, marque V para verdadeiro e F para falso e assinale a alternativa correta:

() Em 2022, foi o deputado federal mais votado da Paraíba, com mais de 150 mil votos válidos.

() Em 2025, foi eleito por maioria absoluta em primeiro turno para presidente da Câmara dos Deputados para o biênio 2025-2026.

() Entre 2010 e 2022 foi juiz federal, governador do Maranhão e Ministro da Justiça, antes de ser indicado ao Supremo Tribunal Federal.

() Como parlamentar, foi responsável por protocolar o pedido de impeachment do presidente Fernando Collor em 1992.

(A) F-V-F-F.

(B) F-V-V-V.

(C) V-F-V-F.

(D) V-V-F-F.

(E) V-V-V-F.

16) As terras raras são um grupo de elementos químicos essenciais para tecnologias de ponta, como baterias de veículos elétricos, turbinas eólicas, smartphones e sistemas de defesa. A extração e o refino desses minerais são dominados por poucos países devido aos desafios ambientais e à complexidade tecnológica envolvida. Em 2023, dados do Serviço Geológico dos Estados Unidos (USGS) indicaram que um único país controlava cerca de 70% da produção global e 85% da capacidade de processamento, consolidando-se como líder estratégico nesse mercado. Tal domínio permite impor restrições à exportação de terras raras, utilizando-as como instrumento geopolítico em disputas comerciais. Qual das alternativas abaixo se refere ao maior produtor mundial de terras raras?

(A) Indonésia.

(B) Alemanha.

(C) China.

(D) Peru.

(E) Inglaterra.

17) Preencha as lacunas e assinale a alternativa correta correspondente.

O tênis brasileiro já formou grandes atletas em sua história. Talvez o mais destacado deles tenha sido _____, até hoje o único do país a alcançar o número 1 do ranking mundial da ATP. Atualmente, _____, jovem promessa de 17 anos, tem chamado atenção ao vencer torneios como o US Open Juvenil (2023) e o Rio Open (2024), consolidando-se como o maior talento emergente do Brasil.

(A) Gustavo Kúerten/João Fonseca.

(B) Rafael Nadal/Fernando Meligeni.

(C) Carlos Alcaraz/Thomaz Bellucci.

(D) Roger Federer/Bruno Soares.

(E) Andre Agassi/Thiago Seyboth Wild.

18) O etanol é um biocombustível estratégico para o Brasil, mas sua produção e impactos geram debates. Sobre este assunto, marque V para verdadeiro e F para falso e assinale a alternativa correta.

() No Brasil, o etanol é produzido predominantemente a partir de milho, o que torna o país o líder mundial desse setor.

() O etanol tem potencial para ser transformado em SAF, o combustível de aviação sustentável do futuro.

() A substituição da gasolina por etanol diminui a dependência de combustíveis fósseis derivados de petróleo.

() A produção de etanol brasileira diminuiu ano a ano após a adoção de motores flex no país, encarecendo esse combustível.

(A) F-V-F-F.

(B) V-V-F-F.

(C) V-F-V-F.

(D) F-V-V-F.

(E) V-V-V-F.

19) Na segunda metade do século XX, a construção da Ponte da Amizade em um município paranaense foi um grande marco da aproximação diplomática entre Brasil e Paraguai. Porém, com o passar dos anos, a histórica ponte ficou sobrecarregada pelo aumento do fluxo comercial e turístico na região. Uma nova estrutura chamada de Ponte da Integração foi construída para atender essa demanda. Qual das alternativas abaixo se refere ao município paranaense em que se localiza a Ponte da Integração?

(A) Cascavel.

(B) Foz do Iguaçu.

(C) Guaíra.

(D) Londrina.

(E) Maringá.

20) Preencha as lacunas e assinale a alternativa correta.

Em 2025, um avião da Força Aérea Brasileira foi enviado para conceder asilo político à famosa ex-primeira-dama de um país sul-americano, _____. Ela foi condenada por lavagem de dinheiro, num caso que envolveu recursos da empreiteira brasileira Odebrecht e do governo de um país andino chamado _____.

(A) Dilma Rousseff/Venezuela.

(B) Michelle Bachelet/Chile.

(C) Cristina Kirchner/Argentina.

(D) Margaret Thatcher/Inglaterra.

(E) Nadine Heredia/Peru.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21) O Handebol é uma modalidade esportiva que requer movimentos específicos mediante a habilidades motoras, as quais precisam ser desenvolvidas durante as partidas juntamente com as ações táticas. Essas ações podem ser realizadas defensivamente e ofensivamente, ambas importantes para a dinâmica do jogo e que devem ser bem executadas. Assinale a alternativa correta sobre sistemas táticos defensivos utilizados:

(A) São sistemas táticos defensivos utilizados no handebol: 6X0, 5X1, 4X2, 3X3 e 3X2X1.

(B) São sistemas táticos defensivos utilizados no handebol: 5X0, 4X1, 3X2, 2X3 e 2X2X1.

(C) São sistemas táticos defensivos utilizados no handebol: 7X0, 6X1, 4X3, 3X4 e 3X3X1.

(D) São sistemas táticos defensivos utilizados no handebol: 7X0, 5X2, 4X3, 3X4 e 3X2X2.

(E) São sistemas táticos defensivos utilizados no handebol: 7X0, 6X1, 5X2, 4X3 e 3X3X1.

22) Os métodos de ensino-aprendizagem dos esportes apresentam uma profunda interação com os processos de iniciação esportiva nas escolas e clubes conforme evidenciado em propostas presentes na literatura nacional e internacional. Todo processo de ensino-aprendizado-treinamento se constitui das interações que se estabelecem entre professor-aluno no ato de aprender-educar. Portanto, quando se ensina o esporte, ensina-se muito mais do que uma modalidade esportiva, desenvolve-se cidadania, humanidade, personalidade. Das diferentes abordagens teóricas do ensino dos esportes a literatura apresenta a abordagem intencional, nesta destaca-se como mais empregada o “Teaching Games for Understanding” –TGFU- traduzido livremente do inglês como “Modelo de Ensino dos Jogos pela Compreensão”. Assim, a respeito desta abordagem metodológica de ensino dos esportes analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

I. O TGFU tem por objetivo a promoção de um processo de aprendizagem social, uma vez que para se praticar um esporte é necessário desenvolver o senso crítico do aluno, particularmente em relação aos aspectos táticos do jogo.

II. No TGFU o aluno estará apto a resolver os problemas inerentes ao jogo, em decorrência da compreensão da lógica do jogo.

III. No TGFU as habilidades técnicas são introduzidas no momento em que o aluno entende “o quando”, e “o que fazer”.

IV. No TGFU a sua essência propõe-se um início do processo de aprendizado das modalidades a partir da compreensão técnica dos esportes, em um segundo momento do desenvolvimento da competência tática.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

23) A estruturação e planejamento do processo de ensino-aprendizagem inicia-se com a reflexão sobre as diferentes manifestações e vivências que as crianças tem na infância e adolescência. Portanto, ao planejar é necessário identificar os diferentes momentos históricos e sociais nos quais o processo pedagógico se insere considerando não somente a transformação da sociedade ao longo das décadas; bem como é importante projetar a evolução tático-técnica das modalidades no futuro. O ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes deve caracterizar-se por almejar o desenvolvimento da personalidade dos alunos, facilitar e propiciar a aquisição e crescimento cultural, sendo o conhecimento da área dos esportes sempre colocado em interação com uma consciência crítica sobre saúde, qualidade de vida, conscientização de valores. Os Jogos de inteligência e criatividade tática – JICT – é uma abordagem metodológica para o ensino dos esportes, a respeito desta abordagem analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

I. No JICT é necessário na prática se desenvolver a compreensão tática do jogo, se conhecer quais são os parâmetros constitutivos da compreensão (tática) dos esportes.

II. No JICT solicitam os processos cognitivos de atenção, antecipação, percepção, memória/conhecimento, pensamento, tomada de decisão e inteligência.

III. No JICT o ensino do jogo é realizado em partes distintas, sendo primeiramente realizado a aquisição de habilidades técnicas esportivas de forma isolada e que posteriormente em um segundo plano será somado ao desenvolvimento do jogo como um todo, junto com componentes táticos.

IV. No JICT é necessário a captação da informação relativa a particularidade da situação, para a concretude da tomada de decisão.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

24) Atividades físicas são essenciais para a manutenção da saúde, e devem ser praticadas desde os primeiros anos da vida. Os hábitos de atividade física e comportamento sedentário são adquiridos nos primeiros anos de vida, especialmente entre os 0 e 5 anos de idade. Estes hábitos tendem a permanecer ao longo da idade adulta, dificultando mudanças posteriores. Entre os benefícios de começar a atividade física nos primeiros anos de vida, destacam-se o condicionamento físico e a saúde cardiorespiratória, uma vez que estes se traduzem em benefícios na saúde da vida adulta, principalmente na proteção a riscos cardiovasculares. Os benefícios da atividade física na infância vão muito além de um momento de diversão para a criança ou adolescente, criando um hábito de vida saudável e com grandes chances de permanência e representando benefícios para além do curto prazo, se estendendo ao longo da vida adulta. Assim, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta com relação a prática de atividade física em crianças indicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

I. Segundo a OMS crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.

II. Segundo a OMS atividades aeróbicas de moderada a vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem os músculos e ossos devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias na semana.

III. Segundo a OMS crianças que realizam exercícios de alta intensidade 5 dias da semana estão mais protegidas de doenças metabólicas e cognitivas.

IV. Segundo a OMS é importante fornecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas e encorajar para participar de atividades físicas que sejam agradáveis/ divertidas, ofertar variedade, e que sejam adequadas para sua idade e habilidade.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

25) A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente. A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral. Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor. Para saúde e bem-estar, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma quantidade semanal em minutos para a saúde. Assim, assinale a alternativa que aponta corretamente as recomendações da OMS em minutos de atividade física semanal para a saúde.

- (A) A OMS recomenda pelo menos 50 a 100 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.
- (B) A OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.
- (C) A OMS recomenda pelo menos 100 a 200 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.
- (D) A OMS recomenda pelo menos 50 a 75 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.
- (E) A OMS recomenda pelo menos 50 a 90 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana.

26) O tornozelo é uma articulação complexa e essencial para a mobilidade humana, sendo responsável pela ligação entre a perna e o pé. Sua estrutura envolve três ossos principais: a tíbia, a fíbula e o tálus. Além dos ossos, o tornozelo conta com um complexo sistema de ligamentos, que têm a função de estabilizar a articulação e prevenir lesões. As lesões no tornozelo normalmente acontecem devido a movimentos bruscos, como torções, quedas ou impactos diretos, que ultrapassam os limites naturais da articulação. O mecanismo mais comum é a inversão, quando o pé gira para dentro de maneira abrupta, sobrecarregando os ligamentos laterais, principalmente o talofibular anterior, o que pode resultar em entorses ou até rupturas. Os sinais e sintomas de uma lesão musculoesquelética, como uma entorse no tornozelo, geralmente incluem dor localizada, inchaço, hematomas e dificuldade para movimentar a área afetada. A entorse do tornozelo é uma das lesões musculoesqueléticas mais comuns, principalmente entre atletas e praticantes de atividades físicas. Assim, analise as afirmativas a respeito do manejo para a prevenção da entorse de tornozelo.

I. Os exercícios de fortalecimento muscular podem contribuir para redução dos riscos de uma lesão de entorse do tornozelo.

II. Os exercícios de alongamento muscular podem contribuir para redução dos riscos de uma lesão de entorse do tornozelo.

III. Os exercícios de mobilidade articular podem contribuir para redução dos riscos de uma lesão de entorse do tornozelo.

IV. Os exercícios proprioceptivos podem contribuir para redução dos riscos de uma lesão de entorse do tornozelo.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

27) A sarcopenia é uma doença progressiva e generalizada do músculo esquelético que envolve a perda acelerada de massa e função muscular, associada a um aumento de desfechos adversos, incluindo quedas, declínio funcional, fragilidade e mortalidade. Ela ocorre comumente como um processo relacionado à idade em pessoas mais velhas, influenciada não apenas por fatores de risco contemporâneos, mas também por fatores genéticos e de estilo de vida que atuam ao longo da vida. Também pode ocorrer na meia-idade em associação com uma série de condições. A sarcopenia, portanto, requer uma abordagem de manejo multimodal que combine uma estratégia nutricional focada na qualidade e ingestão de nutrientes, exercícios e medicamentos anti-inflamatórios e anabólicos. A respeito de exercício físico para a pessoa com sarcopenia assinale a alternativa correta.

- (A) Um programa de treinamento físico para a pessoa com sarcopenia deve combinar exercícios aneróbicos para melhorar a função cardiovascular e para diminuir a massa gorda. Os exercícios de flexibilidade podem ser prescritos para aumentar a massa muscular.
- (B) Um programa de treinamento físico para a pessoa com sarcopenia deve combinar exercícios aeróbicos para melhorar a função cardiovascular e para diminuir a massa gorda. Os exercícios de força podem ser prescritos para aumentar a massa muscular.
- (C) Um programa de treinamento físico para a pessoa com sarcopenia deve combinar exercícios aeróbicos para melhorar a função cardiovascular e para aumentar a massa gorda. Os exercícios de mobilidade podem ser prescritos para aumentar a massa muscular.
- (D) Um programa de treinamento físico para a pessoa com sarcopenia deve combinar exercícios resistidos para diminuir a função cardiovascular e para aumentar a massa gorda. Os exercícios de agilidade podem ser prescritos para aumentar a massa muscular.
- (E) Um programa de treinamento físico para a pessoa com sarcopenia deve combinar exercícios de flexibilidade para melhorar a função cardiovascular e para diminuir a massa gorda. Os exercícios de mobilidade podem ser prescritos para aumentar a massa muscular.

28) A osteoporose é uma doença-chave do envelhecimento musculoesquelético que está aumentando em prevalência, decorrente do envelhecimento progressivo da população em todo o mundo. Essas condições são, portanto, particularmente comuns em "idosos mais velhos", e há complexidades em seu manejo no contexto de multimorbidade extensa, deficiência física e mental e polifarmácia, cujas taxas são altas nessa população. Assim, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

I. Osteoporose é uma doença que se caracteriza pela perda progressiva de massa óssea.

II. A osteoporose pode tornar os ossos enfraquecidos e predispostos a fraturas.

III. A deficiência de magnésio e vitamina K no organismo pode contribuir para o aparecimento da osteoporose.

IV. O diagnóstico da osteoporose é feito por meio de exames de imagem, como a densitometria óssea, que mede a densidade mineral óssea.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

29) Os princípios do treinamento desportivo são as diretrizes fundamentais que norteiam a organização, planejamento e avaliação do treinamento de atletas. Eles garantem que o treinamento seja eficaz, seguro e adaptado às necessidades individuais. Um dos princípios do treinamento desportivo aponta que cada indivíduo responde de forma única ao treinamento, devido à sua genética e características individuais. O treinamento então deve ser personalizado para cada pessoa. Com base no que foi exposto no enunciado assinale a alternativa que aponta corretamente qual princípio do treinamento desportivo apresenta as informações citadas.

- (A) Princípio da adaptação.
- (B) Princípio da individualidade biológica.
- (C) Princípio da sobrecarga.
- (D) Princípio da supercompensação.
- (E) Princípio da especificidade.

30) O metabolismo energético é o processo pelo qual as células obtêm e utilizam energia para sustentar a vida. Isso envolve a quebra de nutrientes e a conversão deles em formas utilizáveis de energia, principalmente trifosfato de adenosina (ATP). A respeito do metabolismo energético utilizado para produção de energia em nosso corpo analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

I. O metabolismo aeróbico se refere aos processos de geração de energia que ocorrem na presença de oxigênio.

II. O metabolismo anaeróbico se refere aos processos de geração de energia que ocorrem sem a presença de oxigênio.

III. O metabolismo aeróbico alático é um tipo de metabolismo aeróbico que não produz ácido láctico.

IV. O metabolismo anaeróbico alático é um tipo de metabolismo anaeróbico que não produz ácido láctico.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

31) O treinamento físico pode provocar adaptações físicas, funcionais e morfológicas. Para promover adaptações ao treinamento é necessário que o corpo seja submetido a um estímulo maior do que aquele ao qual está acostumado. A sobrecarga deve ser gradual e progressiva para evitar lesões. Com base no que foi exposto no enunciado assinale a alternativa que aponta corretamente qual princípio do treinamento desportivo está relacionado com o aumento da carga de treinamento.

- (A) Princípio da interdependência.
- (B) Princípio da individualidade.
- (C) Princípio da sobrecarga.
- (D) Princípio da continuidade.
- (E) Princípio da especificidade.

32) Segundo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de atividade física e/ou exercício físico apresenta-se como fator primordial para a manutenção e melhoria da independência, autonomia e capacidade funcional do idoso, ao realizar as atividades da vida diária. Assim, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta com relação a prática de atividade física para idosos indicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

I. Segundo a OMS idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade.

II. Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

III. Segundo a OMS todos os idosos devem realizar atividades de fortalecimento muscular com intensidade maior que 90% de 1 RM que envolvam os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana.

IV. Segundo a OMS idosos devem realizar pelo 15 a 35 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

33) A técnica individual no futsal é definida como todos os gestos esportivos que são realizados pelo atleta que lhe permitem dar continuidade e desenvolvimento ao jogo. A técnica é tudo aquilo que o atleta faz individualmente dentro da quadra de jogo. Assim, dificilmente uma equipe conseguirá resultados táticos positivos se os fundamentos técnicos não forem bem executados. Assim, assinale a alternativa que apresenta corretamente fundamentos técnicos do futsal.

- (A) Os fundamentos da técnica individual no futsal são: condução de bola, arremesso, recepção, drible, chute, finta, cabeceio e marcação.
- (B) Os fundamentos da técnica individual no futsal são: condução de bola, passe, saque, drible, chute, finta, cabeceio e marcação.
- (C) Os fundamentos da técnica individual no futsal são: condução de bola, passe, recepção, drible, chute, finta, cabeceio, marcação, arremesso de mata, arremesso lateral escanteio.
- (D) Os fundamentos da técnica individual no futsal são: condução de bola, passe, recepção, drible, chute, finta, cabeceio, marcação, cobrança de tiro livre direto, cobrança de tiro livre indireto e cobrança de pênalti.
- (E) Os fundamentos da técnica individual no futsal são: condução de bola, passe, recepção, drible, chute, finta, cabeceio e marcação.

34) O VO₂máx, ou consumo máximo de oxigênio, mede a capacidade do organismo de utilizar oxigênio durante exercícios intensos. É essencialmente a quantidade de oxigênio que o corpo consegue absorver, transportar e utilizar enquanto trabalha intensamente. Um VO₂máx mais alto indica melhor aptidão cardiorrespiratória e a capacidade de realizar mais trabalho. Assim, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta a respeito do VO₂máx.

I. O VO₂máx é um indicador fundamental da capacidade aeróbica, ou seja, o quão bem o corpo consegue fornecer dióxido de carbono aos músculos para atividades.

II. O VO₂máx é um forte preditor da saúde geral. É um indicador fundamental da aptidão cardiorrespiratória e pode ser usado para avaliar o nível de condicionamento físico de um indivíduo e seu potencial para desempenho.

III. Um VO₂máx alto sugere um sistema cardiovascular forte e a capacidade de fornecer oxigênio aos músculos em atividade com eficiência.

IV. O VO₂máx é medido durante testes de exercícios constantes, como correr em uma esteira, onde a intensidade se mantém constante durante o teste até a fadiga do avaliado.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

35) No futebol a tática pode ser entendida como um resultado das ações individuais e coletivas dos atletas de uma equipe, a qual está organizada de uma forma racional e sistemática, levando em consideração, por um lado, às características dos atletas e, por outro, as qualidades dos jogadores adversários. Os sistemas de jogo definem as posições em que os jogadores se encontram dentro de campo, podendo variar de acordo com o jogo, as condições do gramado e o clima ou o tempo. A tática ou sistema de jogo vem sofrendo alterações e evoluindo ao longo dos anos. Assim, assinale a alternativa que aponta corretamente sistemas táticos que são utilizados no futebol.

- (A) São sistemas táticos do futebol: 4X3X3, 4X4X2 e 3X5X2.
- (B) São sistemas táticos do futebol: 3X3X3, 4X4X4 e 3X5X2.
- (C) São sistemas táticos do futebol: 4X3X3, 4X4X3 e 3X5X2.
- (D) São sistemas táticos do futebol: goleiro libero - 3X3X3, 6X4X2 e 3X5X2.
- (E) São sistemas táticos do futebol: 4X3X3, 2X4X2 e 5X5X2.

36) O basquetebol caracteriza-se pela coletividade, pela oposição e a cooperação. Composto por habilidades específicas, quer sejam contínuas ou intermitentes, onde companheiros de equipe, adversários, limites de tempo e espaço determinam uma imprevisibilidade, tornando-o um esporte dinâmico. Assim, verifica-se que o componente tático também tem grande importância na prática do jogo. A tática aplicada ao Basquetebol significa a utilização de recursos para definir situações durante um jogo, englobando os sistemas de jogo (defensivos e ofensivos), situações em grupo e individuais. Assim, assinale a alternativa que aponta corretamente sistemas táticos utilizados no basquetebol.

- (A) São sistemas táticos utilizados no basquetebol: 2x2x2, 3x3, 4x2, 1x4x1 e box-one
- (B) São sistemas táticos utilizados no basquetebol: 2x1x1, 3x1, 2x2, 1x2x1 e box-one
- (C) São sistemas táticos utilizados no basquetebol: 2x1x2, 3x2, 2x3, 1x3x1 e box-two.
- (D) São sistemas táticos utilizados no basquetebol: 2x2x2, 3x3, 4x2, 1x4x1 e box-two.
- (E) São sistemas táticos utilizados no basquetebol: 2x1x2, 3x2, 2x3, 1x3x1 e box-one.

37) O crescimento refere-se ao aumento no tamanho do corpo causado pela multiplicação ou pelo aumento do número de células. Por definição, corresponde às alterações do corpo como um todo ou de partes específicas, em relação ao fator tempo. Assim, o crescimento pode ser definido como sendo um aumento do número e/ou do tamanho das células que compõem os diversos tecidos do organismo. Machado (2007) afirma que o crescimento diz respeito às mudanças na quantidade de substância viva do organismo, assim como a um aspecto quantitativo medido em unidades de tempo (cm/ano, g/dia) que enfatiza as mudanças normais de dimensão e que podem resultar em aumento ou diminuição de tamanho, aspectos que podem variar em forma e/ou proporção. Para Malina e Bouchard (2002), o crescimento é resultado de um complexo mecanismo celular que envolve alguns fenômenos. Assim, analise as afirmativas e assinale a alternativa correta a respeito dos fenômenos do crescimento citados por Malina e Bouchard.

I. Para Malina e Bouchard a hiperplasia é um fenômeno que resulta em aumento do número de células a partir da divisão celular.

II. Para Malina e Bouchard a hipertrofia é um fenômeno que resulta no aumento do tamanho das células a partir de suas elevações funcionais, particularmente com relação às proteínas e seus substratos.

III. Para Malina e Bouchard a agregação é um fenômeno que resulta no aumento da capacidade das substâncias intercelulares de agrupar as células.

IV. Para Malina e Bouchard a degradação é um fenômeno que resulta na perda das capacidades e funcionalidades.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I, II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

38) O desenvolvimento motor refere-se ao desenvolvimento progressivo das habilidades motoras, partindo de movimentos básicos e progredindo para habilidades mais complexas e especializadas, necessárias ao desempenho esportivo. Esse desenvolvimento envolve o refinamento das habilidades motoras finas e amplas por meio da prática, experiência e aquisição de habilidades. O desenvolvimento motor é um processo contínuo de refinamento e adaptação de padrões e habilidades de movimento, influenciado tanto por fatores biológicos como a maturação, quanto por fatores ambientais como a prática, experiência. Com base em uma perspectiva ecológica, com ênfase em três fatores, como as características individuais, o ambiente e a tarefa e tendo uma compreensão precisa dos movimentos e estágios de desenvolvimento, o autor Gallahue (1998) comparou o processo de desenvolvimento motor a uma ampulheta, apresentando quatro fases. Assim, assinale a alternativa que aponta corretamente quais são as 4 fases dos desenvolvimentos propostos por Gallahue.

- (A) As fases do desenvolvimento motor proposto por Gallahue são: a fase do movimento interno, fase do movimento externo, fase do movimento fundamental e fase do movimento especializado.
- (B) As fases do desenvolvimento motor proposto por Gallahue são: a fase do movimento reflexivo, fase do movimento cognitivo, fase do movimento fundamental e fase do movimento especializado.
- (C) As fases do desenvolvimento motor proposto por Gallahue são: a fase do movimento reflexivo, fase do movimento rudimentar, fase do movimento inicial e fase do movimento final.
- (D) As fases do desenvolvimento motor proposto por Gallahue são: a fase do movimento espontâneo, fase do movimento automático, fase do movimento fundamental e fase do movimento especializado.
- (E) As fases do desenvolvimento motor proposto por Gallahue são: a fase do movimento reflexivo, fase do movimento rudimentar, fase do movimento fundamental e fase do movimento especializado.

39) Ao longo dos anos a Educação Física no Brasil teve diferentes correntes de tendências. Neste cenário tivemos as correntes Educação Física higienista, militarista, pedagogicista, competitivista, entre outras. Cada uma delas apresenta características específicas e reflexões sobre o papel da Educação Física na sociedade e no desenvolvimento individual. Assim, a respeito destas tendências citadas analise as afirmativas e assinale a alternativa correta.

I. A Educação Física higienista teve como foco principal a higiene corporal, saúde e prevenção de doenças. Sua prática era pautada em atividades como ginástica, jogos e atividades físicas com objetivos de higiene e bem-estar.

II. A Educação Física militarista teve como foco principal a disciplina, ordem e formação militar. Sua prática era pautada em atividades como ginástica militar, marcha e outras atividades com objetivos militares.

III. A Educação Física pedagogicista teve como foco principal o desenvolvimento do indivíduo, a valorização da aprendizagem e a formação do professor. Sua prática era pautada em atividades com o uso de métodos pedagógicos, desenvolvimento de habilidades motoras e a valorização do professor.

IV. A Educação Física competitivista teve como foco principal o desempenho esportivo, competição e busca por resultados. Sua prática era pautada em atividades esportivas, treinamento técnico e a busca por resultados em competições.

- (A) Apenas I e II estão corretas.
- (B) Apenas II e III estão corretas.
- (C) Apenas I, II e III estão corretas.
- (D) Apenas I e II e IV estão corretas.
- (E) Todas estão corretas.

40) Os jogadores no voleibol desde cedo são divididos à priori em duas categorias: atacantes e levantadores. Os atacantes além de atacar, também realizam fundamentos gerais, como defesa, passe e bloqueio durante a partida. Os levantadores são responsáveis por organizar e armar a jogada de forma a aliar a velocidade com a capacidade tática e mental. De forma a potencializar ainda mais as funções dos jogadores, são criados sistemas táticos de jogo, que podem utilizar maiores ou menores especificações de funções por jogador. Assim, assinale a alternativa que aponta corretamente sistemas táticos que são utilizados no voleibol.

- (A) São sistemas táticos de jogo utilizados no voleibol: 6X0 com infiltração, 4X2, 4X1X1 e 5X1.
- (B) São sistemas táticos de jogo utilizados no voleibol: 6X0, 4X2, 4X2 com infiltração e 5X1.
- (C) São sistemas táticos de jogo utilizados no voleibol: 6X0, 4X1, 4X2 com infiltração e 5X1.
- (D) São sistemas táticos de jogo utilizados no voleibol: 6X1, 4X1+libero, 4X2 com infiltração e 5X1.
- (E) São sistemas táticos de jogo utilizados no voleibol: 6+libero, 4X1X2, 4X2 com infiltração e 5X2.